

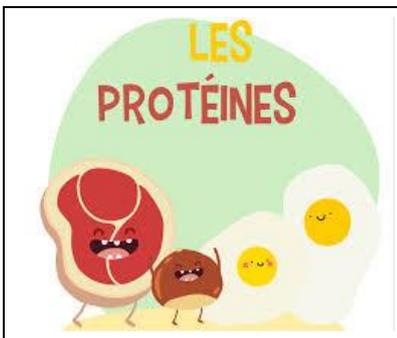
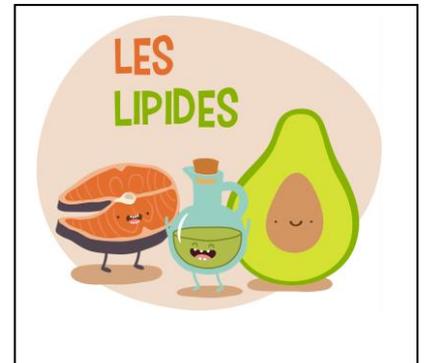
Séquence 4 : Alimentation et nutrition

Séance 5 : Aliments et nutriments

L'alimentation doit permettre de nous apporter toutes les matières premières nécessaires au fonctionnement de notre organisme : l'énergie pour bouger, mais aussi les matériaux pour réparer les tissus abîmés ou en construire de nouveaux pendant la croissance. Ces matières contenues dans les aliments s'appellent les nutriments.

On classe les nutriments en familles selon l'utilisation que notre corps en fait.

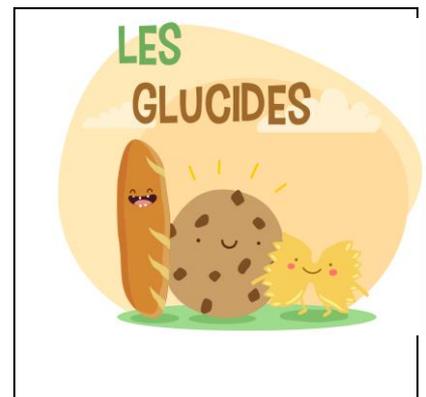
Les **lipides** par exemple apportent énormément d'énergie. On les appelle plus couramment les matières grasses. Ils sont indispensables au fonctionnement de notre corps, mais il ne faut bien sûr pas en abuser car ils ont tendance à faire grossir. Tout ce qui est gras dans l'alimentation contient beaucoup de lipides.



Les **protides** (ou protéines) sont indispensables à la fabrication des fibres musculaires. Il n'est pas nécessaire d'en manger beaucoup. On les trouve dans les viandes, le poisson ou les œufs essentiellement.

Les **glucides**, ou sucres, sont une famille plus complexe. Il faut bien distinguer les sucres rapides des sucres lents qu'on appelle aussi féculents.

- Les **féculents** ou sucres lents sont bons pour la santé. Ils n'ont pas un goût sucré, contrairement à ce que leur nom pourrait laisser penser. Ils apportent de l'énergie sans pour autant faire grossir. Il est assez facile de repérer les aliments riches en sucres lents : ils sont généralement de couleur claire et n'ont pas un goût très prononcé : le riz, les pâtes, le pain, les pommes de terre, etc.
- Les **sucres rapides** sont présents dans les aliments qui ont un goût sucré. Ils apportent beaucoup d'énergie, mais présentent de sévères inconvénients. Le corps les transforme en graisse car il n'a pas besoin d'utiliser toute cette énergie disponible immédiatement (d'où leur nom de sucres rapides). Ils sont donc responsables d'obésité. Qui plus est, ils favorisent l'apparition de certaines maladies : caries dentaires, diabète. Autrefois, les sucres rapides n'étaient pas un problème car il y en avait peu dans l'alimentation. A notre époque, nous cultivons la canne à sucre en masse pour en extraire ce sucre que nous consommons en trop grande quantité (on en trouve dans des aliments qui n'en ont pas besoin comme le jambon ou la mayonnaise).





Notre corps a également besoin de **fibres**. En raison de leur structure chimique, elles ne sont ni digérées ni absorbées dans l'intestin grêle. Cette particularité est unique : les protéines, les glucides et les lipides, eux, sont bien absorbés dans l'intestin grêle et fournissent de l'énergie. Alors à quoi servent les fibres ? Elles servent à réguler le transit intestinal. Cela signifie qu'elles réduisent le ralentissement du transit (autrement dit, la constipation) et contrôlent son accélération (c'est-à-dire la diarrhée). En réduisant la vitesse de digestion, elles donnent une sensation de rassasiement et aident à mieux

contrôler l'appétit. Les fibres participent aussi à la prévention de nombreuses maladies, comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ou certains cancers.

On en trouve dans les fruits secs et les légumineuses (soja, lentille, pois chiche, haricot sec...), ainsi que dans les produits céréaliers complets (riz, pain, pâtes, farine, avoine, ...).

Enfin, notre organisme a besoin de **sels minéraux et de vitamines**. Ce sont de petites molécules présentes dans presque tous nos aliments, même si certains en contiennent plus que d'autres. Les fruits et les légumes sont par exemple très riches en vitamines. Il existe de nombreuses variétés de vitamines : vitamine A, B1 à B12, C, D (pour consolider les os), E, etc. Elles aident notre corps à se protéger des maladies et des infections. Les vitamines sont souvent associées à une bonne santé dans l'esprit des gens ; ce n'est pas forcément vrai. Comme tous les



nutriments, il ne faut ni en manquer, ni en abuser.



Les sels minéraux sont eux aussi très nombreux : calcium, potassium, chlore, magnésium, etc.